

Ida Ruusu

**Lajisuorituksesta palautuminen**

Showtanssin edistyneen kilparyhmän tanssijoiden käsitykset ja tottumukset

### **Lajisuorituksesta palautuminen**

Showtanssin edistyneen kilparyhmän tanssijoiden käsitykset ja tottumukset

Ida Ruusu  
Opinnäytetyö  
Kevät 2018  
Tanssinopettajan koulutusohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Tanssinopettajan tutkinto-ohjelma, Showtanssin suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Ida Ruusu

Opinnäytetyön nimi: Lajisuorituksesta palautuminen; Käsitukset ja tottumukset showtanssin edistyneen kilparyhmän tanssijoilla

Työn ohjaaja: Petri Hoppu ja Anni Heikkinen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2018

Sivumäärä: 41

---

Tässä opinnäytetyössä tutkin showtanssin edistyneiden oppilaiden käsityksiä ja tottumuksia heidän kehonpalautumisestaan. Työn tarkoituksena on selvittää, millä keinoin edistynyt tanssioppilas pyrkii optimaaliseen kehonpalautumiseen ja toteutuuko kehon palautumisesta opittu tieto tarpeeksi käytännössä. Tutkimuksen kohteena on Tanssikoulu Citydancen aikuisten kilparyhmä Cityshowdancers lukuvuodelta 2016–2017. Opinnäytetyössä käydään läpi tärkeimmät kehon palautumiseen vaikuttavat osa-alueet: lepo, ravinto ja kehonhuolto.

Tutkimus on toteutettu kyselyn avulla, jonka oppilaat ovat täyttäneet viikoittaisen kisaharjoitustuntin yhteydessä. Kyselyssä käsitellään kolmea osa-aluetta, jotka ovat yleiset käsitykset kehonpalautumisesta, omat tottumukset ravinnosta, nesteytyksestä, levosta ja kehonhuollosta sekä oman kehon tuntemus. Kysely on tehty urheilukirjallisuudesta kootun tietoperustan pohjalta, jota on sovellettu showtanssiin.

Edistyneiden tanssioppilaiden tietoperusta kehon palautumisesta on perusolemukseltaan hyvä, mutta yhteys tiedon ja toteuttamisen välillä rakoilee. Oppilaat kokevat etenkin kehonhuollon toteuttamisen haasteelliseksi johtuen oman arjen kiireellisyydestä sekä omasta laiskuudesta.

Opinnäytetyön tulokset auttavat tanssikouluja ja niiden opettajia miettimään ratkaisuja tanssioppilaiden parempaan kehonpalautumiseen. Tutkimusta voidaan laajentaa jatkossa pedagogisempaan näkökulmaan eli siihen, miten tanssinopettajat ja tanssikoulut voisivat edesauttaa tiedon ja toiminnan yhteyden parantamista esimerkiksi tanssituntien puitteissa. Koska tanssijat ovat myös urheilijoita, kuuluisi kehonpalautumisenkin olla yhtä tärkeä osa-alue heidän kehityksessään kuin lajiharjoittelunkin. Näin ollen tulokset hyödyttävät heitä nimenomaan eteenpäin työntävänä voimana kehittämään juuri tätä osa-aluetta harjoitusarjessa.

---

Asiasanat: Tanssi, palautuminen, ravinto, lepo, kehonhuolto

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Dance Teacher Education, Option of Show Dance

---

Author: Ida Ruusu  
Title of thesis:  
Supervisor: Petri Hoppu & Anni Heikkinen  
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2018  
Number of pages: 41

---

In this thesis, it is studied the conceptions and habits of body recovery of advanced dance Students. The purpose of this work was to find out how an advanced dance student strives for optional body recovery and will the learned knowledge of the body recovery actualize enough. The target of the study was the Cityshowdancers from the Citydance Dance studio in the Academic year 2016–2017. This thesis will go through the most important and effective areas of the body recovery: rest, nutrition and body care.

The study was carried out with the help of an inquiry that the dance students filled out during their weekly dance practice. This inquiry handled three areas: common conception of body recovery, dance students own habits of nutrition, hydration, rest and body care as well as dance students own body knowledge. The inquiry was made with the help of sport literature adapted to show dance.

The advanced dance student's knowledge of body recovery is good but the connection between knowledge and execution is weak. The students find it difficult to execution body care due to their everyday rush and laziness.

The results of this thesis help dance studios and their teachers to think about solutions for their dance students' better body recovery. In the future the study can be extended to a more pedagogical perspective, that is to say how dance teachers and dance studios could support their dance students' connection between knowledge and execution. Since dancers are also athletes whose body recovery should be as an important subject as dance training. Therefore the results motivate dancers to improve their body recovery in daily exercise.

---

Keywords: Dance, recovery, nutriment, rest, body care

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TANSSIJOIDEN KUORMITTUMINEN JA PALAUTUMISEN MERKITYS.....	8
2.1	Tanssijoiden kuormittuminen .....	8
2.2	Palautumisen merkitys .....	9
2.3	Palautumiseen vaikuttavat tekijät.....	10
2.4	Kehoa huoltavat sekä palauttavat menetelmät .....	12
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	17
3.1	Kyselyn suunnittelu ja toteutus.....	17
3.2	Kyselyn tulokset .....	18
4	POHDINTA.....	30
4.1	Tulosten tulkinta .....	30
4.2	Pohdintaa opinnäytetyöprosessista .....	35
4.3	Yhteenveto ja katse tulevaisuuteen .....	37
	LÄHTEET.....	39

# 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee edistyneen tanssijoiden käsityksiä palautumisesta ja heidän omia tottumuksiaan kehonhuollosta, levosta sekä ravinnosta. Opinnäytetyöni aihe sai alkunsa omakohtaisesta kokemuksesta kehon heikosta palautumisesta. Huomasin jatkuvasti päätyväni pisteeseen, jossa kehoni ei enää toiminut samalla tavoin kuin hyvin palautuneena. Tämä sai minut tajuamaan oman kehon palautumista edistävien toimien puutteellisuuden ja pohtimaan syitä siihen, miksi näin jatkuvasti kävi. Tovin pohdittuani ymmärsin syyn olevan hyvin pitkälti tiedon sekä käytännön puutteellisuudessa. Minusta oli todella kummallista, että jo ammattitasolla olevana tanssijana minulla oli hyvin suppeat käsitykset kehon palautumisesta. Tästä syystä halusinkin toteuttaa muille tanssijoille kyselyn heidän tietokäsityksistään sekä omista tottumuksistaan kehon palautumiseen liittyen ja ottaa selvää onko, muilla tanssijoilla samankaltaisia kokemuksia kuin itselläni.

Oman kokemukseni perusteella voin todeta, että tanssijoiden kehonpalautuminen aiheena jää usein tanssitunneilla toissijaiseksi asiaksi. Usein se johtaa siihen, että tiedon hankkiminen ja kehon palautumisen toteuttaminen jää oppilaan omalle vastuulle. Omina harrastusvuosina en muista puhuneemme tanssinopettajieni kanssa paljoakaan kehon palautumisesta ja sen merkityksestä kehitymiselle. Keho on tanssijan työväline, joten on elintärkeää, että nuori tanssija oppii pitämään siitä huolen ja ennalta ehkäisemään muun muassa vammautumista. Kehonhuolto aiheena on nykypäivänä kasvattanut merkitystään ja siitä puhutaan jatkuvasti enemmän. Tämän takia aiheeni valinta oli selkeä. Teen opinnäytetyöni ensisijaisesti itseäni varten, mutta se hyödyttää myös kaikkia tanssijoita ja tanssinopettajia. Työni on itselleni ja koko tanssiyhteisölle tarkoitettu tietopaketti kehon palautumisen osa-alueista, mitä on helppo lukea ja ymmärtää. Haluan tuoda teorian tiedon mahdollisimman lähelle lukijaa, jotta tietoon olisi helppo tarttua ja ottaa se suoraan käyttöön.

Tutkimusryhmäni tanssijat ovat paljon harjoittelevia Performing Arts -kilpailuun tähtääviä edistyneitä tanssijoita, jotka ovat iältään yli 15-vuotiaita. Toteutan tutkimuksen heille suunnatun kyselyn avulla, jonka avulla pyrin saavuttamaan tutkimustavoitteeni. Oletukseni on, että oppilaiden perustieto kehon palautumisesta on hyvä, mutta tiedon siirtäminen käytäntöön ja oman kehon kuunteleminen ei jostain syystä tapahdu tarpeeksi ajoissa.

Tulevan ammattini kannalta aiheeni on itselleni erittäin tärkeä, ja se olikin yksi syistä aiheeni lopulliseen valintaan. Aiheeseen liittyvän teoratiedon avulla saan itselleni kattavan tietopaketin kehon huoltamisesta, jolloin pystyn itse edesauttamaan kehon palautumistani. Minun on mahdollista tanssinopettajana myös jakaa tietoani eteenpäin omille oppilailleni. Näin varmistan oppilaiden perustiedon saannin kehon palautumisesta ja sen tärkeydestä sekä autan heitä rakentamaan harjoitteluarkea, jossa kehonhuolto, ravinto ja lepo ovat sopivassa suhteessa itse harjoitteluun.

Opinnäytetyössäni pyrin saamaan vastauksia siihen, mitä edistyneet tanssioppilaat tietävät kehonpalautumisesta ja miten he toteuttavat sitä itsenäisesti. Lisäksi haluan tutkia toteutuuko opittu tieto itse käytännössä. Koko opinnäytetyöni rakentuu näiden tutkimuskysymysten ympärille.

## **2 TANSSIJOIDEN KUORMITTUMINEN JA PALAUTUMISEN MERKITYS**

Tanssi on fyysistä toimintaa, joka kuormittaa kehoa ja josta toteuttajansa täytyy palautua varmistakseen oman kehittymisensä. Tanssi vaatii esimerkiksi valtavaa keskittymistä, kehon hallintaa ja sen rohkeaa käyttöä sekä fyysisten tuntemusten sietokykyä. (Edu.fi 2010, viitattu 17.2.2018.) Tässä luvussa käsittelen lyhyesti tanssijoiden fyysistä kuormittumista sekä sitä, millainen merkitys palautumisella on heidän harjoitusarjessaan, sekä sitä, mitkä asiat edesauttavat kehon palautumista fyysisestä suorituksesta eli tanssista.

### **2.1 Tanssijoiden kuormittuminen**

Kaikilla urheilijoilla harjoittelun tarkoituksena on kehittää omaa lajisuorituskykyään ja siihen vaikuttavia ominaisuuksia. Harjoittelun aikana urheilijassa tapahtuu sekä fysiologisia että psykologisia muutoksia. Sitä voidaan ajatella jatkuvana prosessina, joka kehittää urheilijaa kuormituksen ja levon sopivassa suhteessa. Harjoittelun kuormittava vaikutus muuttaa elimistön tasapainotilaa ja levon aikana elimistö korjaa kuormituksessa tapahtuvat vauriot rakentavien prosessien avulla. Tämän seurauksena seuraavalla harjoituskerralla samanlainen harjoitus tuntuu paljon helpommalta, mikä tarkoittaa sitä, että kehitystä on tapahtunut. Tanssinopettajan tehtävänä on rakentaa oppilailleen monipuolisesti lajitaitoja kehittävä kausisuunnitelma, jolla on selkeä tavoite ja päämäärä. Jos oppilaan elimistön tasapaino ei muutu harjoittelun kuormituksen myötä tai hän saa sitä liian vähän, ei kehitystä tapahdu halutulla tavalla. (Uusitalo & Nummela 2016, 625.)

Oman tanssinopettajauran aikana sekä kollegoiden kanssa käymieni keskustelujen jälkeen olen todennut, että ongelma oppilaiden kehittymättömyyteen johtuu liian vähäisestä viikoittaisesta harjoittelusta tai jämähtämisestä tietyn opettajan tunneille. Toinen kehittymiseen negatiivisesti vaikuttava tekijä on päinvastaisesti liiallinen harjoittelukuormitus eli tilanne, jossa elimistö ei kykene enää palautumaan normaaliin tilaan. Näin suorituskyky heikkenee ja keho väsy.



## 2.2 Palautumisen merkitys

Kehon palautumisella tarkoitetaan rasituksen jälkeistä korjaamista muutoksiin, joita rasitus on aiheuttanut aineenvaihdunnalle. Kokonaisuudessaan tämä tarkoittaa lihasten ja jänteiden palautumista lepopituuteensa, verenkierron ja hengityselimistön palautumista normaalitilaan sekä rasituksen aikana tapahtuvan hormonieritysmuutosten korjaantumista tavalliseen rytmiinsä. Kun lihasaineenvaihdunta palautuu rasituksen jälkeen, hapenkulutus lihaksessa lisääntyy ja sen fosfaatti-, myoglobiini- ja glykogeenivarastot täyttyvät. (Sandström & Ahonen 2011, 127.)

Luonnollisesti tanssijan suorituskyky on parempi ennen harjoitusta kuin harjoituksen jälkeen. Harjoittelemisen laukaisee elimistössä stressireaktion ja aiheuttaa näin ollen kehon väsymyksen, mikä tarkoittaa, että suorituskyky heikkenee. (Nummela 2004, 123.) Ilman palautumista rasituksen aiheuttamat vauriot elimistössä eivät siis korjaannu, mikä tarkoittaisi sitä, että keho olisi jatkuvassa yllirasitustilassa. On siis sanomattakin selvää, että kehon palautumisella on suuri merkitys tanssijan uralla. Harmillisesti oman kokemuksen myötä sen tärkeys tiedostetaan usein vasta, kun keho kuormittuu liikaa eikä pysty palautumaan, eli seurauksena on kehon hetkellinen tai pidempiaikainen yllirasittuminen. Säännöllinen ja johdonmukainen harjoittelu on erittäin tärkeää kunnolle ja terveydelle, mutta tanssijan tulee muistaa, että kehon kuormittaminen myös hajottaa sitä. Ainoastaan kehon palautuminen levon, ravinnon ja kehonhuollon avulla johtaa taidon sekä kehon kehittymiseen. Palautumisen kannalta on erittäin tärkeää, että tanssija kykenee hallitsemaan oikeanlaisen harjoittelun ja sisällyttämään riittävästi lepoa sekä noudattamaan sopivaa ruokavaliota. Kun tähän liitetään arjen peruselementit kuten perhe, ystävät ja opiskelu, voi kaiken hallitseminen muuttua erittäinkin haasteelliseksi. (Walker 2014, 28.)

Fyysinen aktiivisuus, kuten tanssi, kuormittaa elimistöä, eli se joutuu sopeutumaan uusiin fysiologisiin tiloihin (Sandström & Ahonen 2011, 73). Kokonaisvaltainen elimistön palautuminen perustuu kehon ja hermoston yhteistoimintaan. Fyysisen palautumisen lisäksi tanssija tarvitsee henkistä palautumista. Tämä edellyttää, että vapaa-ajalla tapahtuu rentoutumista, irrottautumista, taitojen hallintaa ja tekemisien kontrollia. Rentoutumisella tarkoitetaan mahdollisimman alhaista viritysteisyyttä ja myönteistä tunnetilaa. Tanssijoilla tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että poistutaan konkreettisesti harjoitustilasta eikä pohdita ja käsitellä mielessä omaan harjoittelemiseen tai kilpailamiseen liittyviä asioita. Taitojen hallinnalla pyritään puolestaan tavoittelemaan sellaista tekemistä, joka tuo vastapainoa arjen tehtäviin. Tekemisen kontrollilla tarkoitetaan nimensä mukaisesti oman ajankäytön ja päätöksiensä kontrollointia. Oman kalenterin herruus on tässä hyvin olen-

nainen asia. Mikäli päivät on suunniteltu liian täyteen pakollisia menoja ja harjoituksia, puuttuu suunnittelemattomuuden ja spontaaniuden mahdollisuus. (Laukka 2016, 17–18.) Paljon treenavat nais – ja tyttöurheilijat ovat perusluonteeltaan hyvin kunnianhimoisia, tunnollisia ja vaativia, mistä syystä fyysinen kuormitus saattaa kasvaa liian suureksi. Vaikka oma keho viestittää liiallisesta kuormituksesta, vaativat tytöt eivät usein harmillisesti osaa keventää treenaamistaan. (Tarvonen 2012, 202 – 203.)

### **2.3 Palautumiseen vaikuttavat tekijät**

Keho on tanssijan tärkein työväline, ja sitä tulisikin huoltaa säännöllisesti. Suurimmaksi kehon palautumiseen vaikuttavaksi tekijäksi nousee säännöllinen elämänrytmi. Tanssijan kehittymisen kannalta on erittäin tärkeää, että arki pyörii säännöllisten ruoka-aikojen, yöunien ja harjoitusrutiinien ympärillä. Näiden rutiinien jatkuva laiminlyönti heikentää merkittävästi keskittymiskykyä, suorituskkyä, vireyttä, hormonitoimintaa, kehitystä ja ennen kaikkea palautumista. (Aalto 2008, 53.)

Haasteet arjen hallinnassa alkavat usein peruskoulun jälkeen, kun vastuu ei ole enää täysin vanhemman harteilla. Opinnot vaikeutuvat lukioon tai ammattikouluun siirtymisen myötä, ja harjoitteleminenkin kokee ison muutoksen, kun tanssija siirtyy junioreista aikuisiin, jossa ammatillaiset kilpailevat samassa sarjassa. Samalla nuoren tulisi säilyttää normaali sosiaalinen elämä ja huomioida myös lepo ja kehon palautuminen. Ajankäytön hallinta ja tasapainon löytäminen tässä vaiheessa ei ole helppoa. Tanssijat ovat usein hyvin kunnianhimoisia – etenkin tytöt, jotka pyrkivät hoitamaan niin opiskelun kuin tanssinkin mahdollisimman hyvin. Itsenäistyminen ei helpota nuoren elämää, kun mielessä mietityttävät monet asiat vanhemmista irtautumisesta aina seurusuhteisiin asti. (Tarvonen 2012, 194 – 195.)

#### **Lepo**

”Uni on paras lääke”, kuuluu kaikille tuttu ja täysin paikkaansa pitävä sanonta. Ihminen tarvitsee unta vireystilan ylläpitämiseen, arjen jaksamiseen ja raskuudesta palautumiseen. Unen tarve on kuitenkin jokaisella yksilöllinen. Unen tarve ja sen jokapäiväinen pituus ei kuitenkaan ole yksi ja sama asia. Usein ihminen tottuu tietyn pituiseen uneen, mutta se ei aina kerro todellista tarvetta. (Aalto 2008, 53.)

Tanssijalla päivän pituus saattaa venähtää hyvinkin pitkäksi, kun suoriutuu ensin koulupäivästä, kotona tehtävistä koulutehtävistä ja harjoituksista. Joskus tanssija joutuu matkustamaan pitkän matkan harjoituspaikalle, kun omalla paikkakunnalla ei ole riittävästi tarjontaa. Tuollaisina päivinä aikaa joudutaan nipistämään lepoon ja yöuneen varatusta ajasta. (Tarvonen 2012, 200.) Yksittäinen heikosti nukuttu yö ei vielä vaikuta merkittävästi kokonaisuuteen, mutta esimerkiksi edellä mainitun syyn takia lyhyeksi jäävät yöunet vaikuttavat yleiseen olemukseen negatiivisesti, vaikka tanssija olisikin tottunut kyseiseen unen määrään. Aistitoiminta, fyysinen ja henkinen suorituskyyky ja oppiminen kärsivät univajeen myötä. Levänneeseen ja palautuneeseen henkilöön verrattuna palautumattoman henkilön lihaskoordinaatio sekä reaktioaika ovat huomattavasti heikentyneet ja mielialan vaihtelu, negatiiviset, hermostuneisuus sekä alavireisyys ovat lisääntyneet. Vireyteen sekä palautumiseen vaikuttava uni täyttää sen aikana aivojen ja lihasten energiavarastot, minkä ansiota niiden hermoyhteydet lujittuvat ja palautuvat rasituksesta. Lihaskrampit myös raukeavat, ja se ennaltaehkäisee tulehduskipuja sekä tulehdustilojen syntymistä. (Aalto 2008, 53 – 54.)

## **Ravinto**

Ravinto on ihmisen hyvinvoinnin kannalta välttämätön ja kehon palautumiselle äärimmäisen tärkeä asia. Säännöllinen, tasapainoinen ja terveellinen ruokavalio päivittäin toteutettuna varmistaa välttämättömien ruoka-aineiden saannin (Aalto 2008, 68). Kuten aikaisemmin tanssijoiden kuormittumisen luvussa 2.1 mainitsin, harjoittelun tarkoituksena on vaikuttaa tanssijan lajisuorituskykyyn. Harjoituksien aikana keho kokee muutoksia elimistön tasapainotilassa, joka levon aikana korjaantuu ennen seuraavaa suoritusta. Tämän ansiosta sama harjoitus on seuraavalla kerralla helpompi toteuttaa. (Uusitalo & Nummela 2016, 625.) Kun energiansaanti on jatkuvasti liian vähäistä tai epäsäännöllistä, kärsii tanssijan suorituskyydyn kehittyminen, fyysinen sekä psyykinen terveys ja ennen kaikkea palautuminen (Ojala, Laaksonen & Arjanne 2016, 164). Tämän takia kuormitusta edeltävät ja seuraavat päivät ovat huomattavasti merkityksellisempiä kuin pelkät harjoitustankkaus ja palautumisateriat, sillä ne tukevat kehon palautumista ja kehittymistä. (Aalto 2008, 68.) Ei ole kuitenkaan suotavaa jättää välistä heti harjoituksenjälkeistä ateriointia, sillä se antaa palautumisprosessille tehokkaan käynnistyksen hajottavasta harjoitusvaikutuksesta rakentamaan. Tällaisen vaikutuksen antavat harjoituksen jälkeen nautittavat hiilihydraatit sekä hyvät proteiinit. (Ojala & Laaksonen 2012, 174.)

Kokonaisuus on siis yksittäistä ateriointia tärkeämpi. Usein nuoren urheilijan tai tanssijan ravitsemuksessa ongelmaksi syntyy ruokailurytmistä kiinnipitäminen. Suunnitelmallisuus on tässä kaiken ydin. Terveelliset ja säännöllisesti syödyt välipalat sekä ateriat vaativat tarkkaa suunnittelua

jo edellisenä päivänä. Mikäli suunnitelmallisuus ei onnistu nuorelta, saattaa koulusta harjoituksiin siirtymisen välissä jäädä ruokailu kokonaan väliin tai nuori voi turvautua niin sanottuihin huonompiin vaihtoehtoihin, kuten pikaruokailuun. Kun välipalojen valmisteluun ei ole varauduttu, saattaa juuri tämä tärkeä palautumisateria tai välipala jäädä myös kokonaan välistä. Viime vuosina ravinnon merkitys on korostunut ja eri urheilutoimijat ovat lisänneet ravitsemustietoa urheilijoiden ja heidän lähipiirinsä keskuudessa. Tällainen tiedon jakaminen on auttanut nuoria suhtautumaan ravinnon merkitykseen vakavammin sekä ottamaan itse vastuuta hyvän ravitsemuksen toteutumisesta. (Tarvonen 2012, 199–200.)

### **Nestetasapaino**

Yleisesti suositellaan, että vettä nautittaisiin päivän aikana noin 1,5–2,5 litraa, jotta päivittäinen nesteen tarve täytyisi. Mitä enemmän ihminen hikoilee päivän aikana, sitä suuremmaksi myös veden tarve kasvaa. Tämän takia erityisesti urheilijoiden on lisättävä päivittäistä juomistaan tietoisesti, vaikka varsinaista janon tunnetta ei olisikaan. Urheilusuoritus aiheuttaa nestevajetta kehon voimakkaan hikoilemisen myötä. Tämän seurauksena olisi suotavaa, että urheilija pyrkisi palauttamaan nestetasapainonsa juomalla ennen seuraavaa harjoituskertaa. Mikäli urheilija kärsii edelleen nestevajeesta seuraavan harjoituksen alkaessa, voi suorituskyky heiketä. Näinkin paljon kuin 1,2–1,5 -kertainen määrä nestettä on yleisesti suositeltu määrä nestevajeen palauttamiseksi. (Ilander 2014, 303.)

## **2.4 Kehoa huoltavat sekä palauttavat menetelmät**

Kehonhuollon käsitteellä tarkoitetaan yhteisesti kaikkia harjoitusohjelmia ja kehonhallinta tekniikoita, joissa pyritään huomioimaan keho ja mieli kokonaisuutena. Menetelmiä on monia ja usein niissä painottuvat eri asiat, mutta yhteistä niille on mm. ryhdin, lihastasapainon, liikkuvuuden ja lihasvoiman parantaminen. (Siljamäki 2007, 255.)

Tavallisesti tanssitunti etenee alkulämmittelyistä lajin tekniikkasarjoihin, liikkuviin harjoituksiin ja loppusarjaan. Hyvin usein aikaa ei ole muuhun, joten kaikki muu oleellinen jää tanssijan omille harteille. Oman kokemukseni perusteella kehonhuollosta ja sen palautumisesta puhutaan tanssitunneillan vain ohimennen, mutta vastuu konkreettiseen tekemiseen ja asioista selvää ottamiseen on tanssijalla itsellään. Aivan kuten itse lajitekniikkatuntien, myös kehoa huoltavien sekä palauttavien menetelmien, kuten alku- ja loppuverryttelyiden, oheisharjoitteiden ja lihashuoltojen, tulisi

olla ohjattavia sekä opetettavia tapahtumia. Näissä tapahtumissa valmentajien tulisi perustella niiden merkityksiä sekä opettaa oikeita harjoitetekniikoita. Kun nuori tanssija ymmärtää lajitekniikan lisänä tulevien harjoitteiden ja huoltavien menetelmien merkityksen, on hänen huomattavasti helpompi sitoutua tekemään itsenäisesti ajoittain inhottaviltakin tuntuvia oheisharjoitteita. Parhaimmassa tapauksessa näistä harjoitteista ja palauttavista menetelmistä tulee osa nuoren säännöllistä sekä monipuolista harjoitusarkea. (Tarvonen 2012, 197.)

Tässä luvussa esittelen tanssijalle hyviä kehon huollollisia sekä palauttavia harjoittelun menetelmiä, joita olisi suotavaa tehdä säännöllisesti. Esimerkkien avulla tanssija voi kokeilla itselleen sopivia menetelmiä sekä herättää kiinnostusta aiheisiin enemmän.

### **Loppuverryttely**

Tanssitunti alkaa aina alkulämmittelyllä ja sen pitäisi päättyä loppuverryttelyyn, mutta hyvin usein se on liian lyhyt tai jää kokonaan ajan puutteen takia pois. Näin sen suorittaminen jää oppilaan omalle vastuulle. Loppuverryttelyn tärkeyttä tulisi painottaa sekä siihen tulisi panostaa yhtä paljon kuin alkulämmittelyynkin. Harjoitus kuormittaa tanssijan kehon lihassäikeitä, jänteitä sekä vaurioittaa nivelsiteitä ja kerryttää kuona-aineita. Loppuverryttelyn ensisijaisena tehtävänä on aloittaa kehon palautuminen näistä kuormittavista prosesseista sen alkuperäiseen tilaan ennen harjoitusta. Ilman asianmukaista loppuverryttelyä treenin jälkeiset lihaskivut seuraavana päivänä saattavat olla sietämättömiä. Kipu johtuu lihasten säikeisiin syntyneistä mikrorepeämisistä, jotka aiheuttavat turvotusta. Turvotus taas aiheuttaa painetta hermopäätteissä ja tuloksena syntyy lihaskipu. Eli, kun suoritetaan huolellinen loppuverryttely, vältetään myös seuraavan päivän lihaskivut. (Walker 2014, 24–25.)

Itse kuormituksen jälkeen tulisi jatkaa loppujäähdyttelyyn siten, että teho on 65 % maksimitehosta. Tästä aletaan hiljalleen laskemaan tehoa niin, että loppujen lopuksi päädytään noin 35 %:iin maksimista. Kun sydämen syke ja keuhkokapasiteetin käyttöaste pidetään aluksi tällä tavoin suurempana, varmistetaan se, että kuormituksessa työskentelevien lihasten hapentarve tyydytetään ja hiilidioksidia poistuu tehokkaasti. Tämän kaltainen loppujäähdyttelyteho pitää urheilijan aineenvaihdunnan vilkkaana, mistä seuraa, että lihasolukkoihin kertynyt maitohappo sekä muut aineenvaihduntatuotteet poistuvat ja kulkeutuvat käsiteltäväksi nopeammin. (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 31–32.)

## **Pilates**

Pilates on yksi tunnetuin monista kehonhallinta tekniikoista, jonka on kehittänyt Joseph H. Pilates (Putkisto 2001, 8). Nykyisin sitä pidetään tehokkaana treenimuotona, joka kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta (Siljamäki 2007, 258).

Mikäli kehomme ryhti on tasapainossa, ei haasteita sen säilyttämiseen synny. Vastakkaisessa tilanteessa, jossa lihastasapaino on häiriintynyt, alamme käyttää kehoa väärin virheasentojen myötä samalla kehoa rasittaen. Tämä johtaa lihaksiston kiristymiseen ja lyhenemiseen, mistä syystä osa lihaksistostamme joutuu ylikuormitukseen käyttäessään liikaa voimaa virheasentojen kompensoimiseen. (Putkisto 2001, 34.) Kuormituksessa kehon vahvat ja dominoivat lihakset pyrkivät siis aktivoitumaan, joten pienet sekä heikommat lihakset jäävät usein kokonaan huomiotta. Kun isot lihakset dominoivat kaikkea tekemistä, syntyy usein helposti lihasepätasapainoa, mikä vaikuttaa ryhtiongelmien kasvamiseen. (Aalto 2009, 99.)

Keskeistä tälle kehonhuolto tavalle onkin juuri keskivartalon syvien ja käyttämättöminä olevien lihasten aktivoiminen hengityksen syventämisen avulla. Näin pienten ja oikeiden lihasten säännöllisellä aktivoimisella sekä dominoivien lihasten rentouttamisella saadaan aikaiseksi voimakas, sulavalinjainen ja kestävä keho, jonka myötä lihastasapaino paranee sekä ryhti oikenee. (Aalto 2009, 99.) Tuloksia saadaan kuitenkin vain tarkalla keskittymisellä ja liikkeiden oikein suorittamisella. Tässä tekniikassa toisto ei korvaa laatua, vaan on äärimmäisen tärkeää suorittaa liikkeet oikein ja huolella. (Siljamäki 2007, 258.)

## **Liikkuvuusharjoittelu**

Liikkuvuus määritellään yleisesti nivelten liikelaajuutena eli notkeutena. Tällä tarkoitetaan joko yksittäisten nivelten tai kehonosien liikelaajuutta eri liikesuunnissa. (Kalaja 2012, 147.) Urheilijan hyvä liikkuvuus on hyvin riippuvainen siitä, mitä kyseinen liikuntalaji vaatii. Tanssissa liikkuvuus on hyvin suuressa osassa sillä se on edellytys esimerkiksi näyttäviin hyppyihin, taivutuksiin tai jalan nostoihin. (Aalto 2009, 128.)

Venyttely vaikuttaa merkittävästi urheilijan liikkuvuuteen. Koska venyttelyn tehtävänä on lisätä lihasten pituutta, seurauksena on lisääntynyt liikelaajuus. Venyttelyllä on eri tarkoituksia, jotka myös määrittelevät sen, miten ja milloin venytys suoritetaan. Esimerkiksi ennen harjoitusta ja sen jälkeen tehtävän venyttelyn vaikutus on täysin erilainen, joten niiden suoritustavankin täytyy poi-

keta toisistaan. Lyhytkestoiset, dynaamiset ja toiminnalliset venytykset kuuluvat suoritettavaksi ennen harjoitusta, sillä ne auttavat vammojen ehkäisyssä. Harjoituksen jälkeen suoritettavat napakat venytykset vaikuttavat kehon palautumiseen sekä auttavat lihasten ja jänteiden korjaantumista. Jäähdyttelyn yhteydessä tehty lyhyt venyttelyharjoitus auttaa puolestaan pääsemään eroon kuormituksen aikana lihaksiin syntyneistä kuona-aineista, edesauttaa hapen ja ravinteiden kulkeutumista sekä ehkäisee veren pakkautumista lihaksiin. (Walker 2014, 40–45.)

Täytyy kuitenkin muistaa, että pelkät venyttelyt eivät riitä loppujäähdyttelyksi. Venyttelyn merkitys nousee esiin vasta kun kudosten kuona-aineet on saatu liikkeelle. Olen törmännyt usein tanssintunneilla tilanteeseen, jossa ei ole aikaa pitkiin jäähdyttelyihin ja täytyy tyytyä nopeisiin palautuviin venytyksiin. Kuitenkin pelkkä venyttely jäähdyttelyn muotona saattaa jopa hidastaa palautumisprosessia. (Saari ym. 2009, 32.) Vasta kuormituksen jälkeen tulisi suorittaa keskipitkiä staattisia venytyksiä, joilla voidaan saattaa lihakset takaisin lepopituuteensa (Kalaja 2012, 149).

## **Hieronta**

Yksi palautumista tukevista toiminnoista on hieronta joko itse tai ammattilaisen suorittamana. Hieronnan vaikutuksia ovat aineenvaihdunnan tehostuminen, lihasjännitysten laukeaminen, kipujen lievittyminen, lihasten sekä ihon arpikudosten joustavuuden paraneminen, kudosten uusiutumisen tehostuminen ja palautumisen nopeutuminen sekä paraneminen. Hierojalla käyminen keran kahdessa viikossa tai kuukaudessa auttaa aktivoimaan myös parasympaattisen hermoston eli niin sanotun ”palautumishermoston”, jonka ansiosta omatoimisen lihashuollon vaikutukset tehostuvat. Tanssijalle urheiluhierojalla käynnit ovat entistäkin hyödyllisempiä, sillä ammattitaitoinen hieroja kykenee paikallistamaan erilaiset lihaskireydet, lihasepätasapainon, tuki- ja liikuntaelimsistön rakenteen, vammat ja niiden vaikutukset, nivelten liikkuvuudet, lihaksiston yleistilan ja rakenteelliset sekä toiminnalliset virheasennot. Lihashuollon ammattilainen osaa myös nähdä tarkemmin, mitä tanssijan tulisi tehdä ennaltaehkäistäkseen ja lievittääkseen kuormituksen seurauksena syntyviä mahdollisia ylläsitustiloja. (Aalto 2009, 33–37.)

## **Foam Roller**

Kaikkia kehon rakenteita yhdistää joustava pehmytkudosverkosto eli sidekudos. Yksi lihaksia suojaava sidekudos on lihaskalvo, joka tekee terveinä lihaksistosta notkean sekä mahdollistaa tehokkaan liikkumisen. Kehon rasittaminen aiheuttaa näiden lihaskalvojen paksuuntumista. Tästä seuraa, että lihaskalvot alkavat puristamaan lihassoluja ja aiheuttavat näin verenkierron ja hapenkulun heikkenemisen. Tämä johtaa siihen, että keho tuntuu jäykältä ja lihaksien liikerata vaha-

vaiselta. Putkirullahieronnan avulla näitä sidekudoksia voidaan pehmittää, minkä takia kovettumat purkaantuvat sekä lihakset palaavat joustaviksi. Urheiluhierojalla käyminen on usein suhteellisen kallista, joten jos siihen ei ole varaa joka kuukausi, on putkirullaaminen tehokas ja halpa tapa huoltaa kehoa kovan rasituksen jälkeen. Harjoittelun jälkeen lihakset vaurioituvat ja sinne syntyy arpimuodostumia, jotka näin aiheuttavat lihaksiin jännitystä. Putkirullauksen avulla näitä arpimuodostumia voidaan hajottaa, mikä johtaa kehon palautumisen kiihtymiseen ja lihaskireyden vähentymiseen. Samalla harjoituksen jälkeistä kehon kipuilua ja arkailua voidaan helpottaa sekä verenkiertoa parantaa. Putkirulla on helppokäyttöinen ja sopii sen pienestä koosta myös mukaan kuljettavaksi. Yksinkertaisuudessaan se toimii rullailemalla lihasta edestakaisin oman kehon painon tuomalla paineella. Pienemmät välineet sopivat tarkemmin kohdistuneempiin alueisiin, joten tanssijalla olisi hyvä olla aina mukana kassissaan hierontapallo- tai keppi. Lihaskalvoihin kohdistuvan mekaanisen paineen myötä lihassolut laajenevat ja auttavat kehoa palautumaan. (Woodworth 2017, 10–12.)



### 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvaan tutkimusprosessin etenemistä, johon kuuluu suunnittelu- ja toteutusvaiheen lisäksi myös tutkimustulosten raportointi. Haen teettämäni kyselytutkimuksen avulla vastauksia tutkimuskysymyksiini tietyin kriteerein valitulta tutkimusjoukolta.

#### 3.1 Kyselyn suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyöni on edennyt hitaasti, mutta varmasti. Aloitin opinnäytetyöni valmistelun syksyllä 2016, jolloin aloitin teorian tiedon kokoamisen sekä kyselyn hahmottamisen. Koin vahvasti, että saisin vastauksen tutkimuskysymykseeni parhaiten kyselylomakkeen avulla, joten en epäillyt hetkeäkään sen teettämistä oppilaille. Samaan aikaan kun hankin itselle vankemman tietopohjan aiheestani, merkkasin itselleni ylös kysymyksiä, jotka voisivat mahdollisesti päätyä lopulliseen kyselyyni. Näistä hahmottelemistani kysymyksistä aloin karsimaan samankaltaisia kysymyksiä pois sekä viimeistelemään jäljelle jääviä kysymyksiä lopulliseen muotoonsa. Alkuperäisestä aikatulustani johtuen jouduin työstämään sekä lähettämään kyselyn hyvin nopeasti eteenpäin, mikä vaikutti sen lopputulokseen.

Kyselylomakkeessa on kaksikymmentä kysymystä, joista kaksitoista on avoimia ja kahdeksan monivalintakysymyksiä. Päädyin avointen kysymysten enemmistöön, sillä uskoin, että saisin oppilaiden omat näkemykset ja ajatukset paremmin kuuluviin aiheeni kannalta. Kyselyyn osallistui kaiken kaikkiaan 23 edistynyttä tanssijaa Tanssikeskus Citydancen CityShowdancers -ryhmästä. Valitsin juuri tämän ryhmän, koska halusin kyselyihin vastanneiden olevan tavoitteellisesti ja useamman kerran viikossa treenaavia tanssijoita. Oletukseni oli, että kehon palautumisen tärkeys olisi tälle tanssiryhmälle ajankohtainen aihe. Kyselyyn vastanneiden henkilöiden ikäjakauma oli 15–27. Oppilaat täyttivät kysymykset harjoitustunnin yhteydessä. En päässyt itse kyselyn täyttämisvaiheeseen paikalle, sillä suoritin tuolloin vaihto-opintojani New Yorkissa. Osa kyselylomakkeista oli täytetty hätäisesti, mikä ilmeni vastauksien puutteellisuudessa. Läsnäoloni olisi mielestäni ollut tarpeellinen, sillä olisin päässyt itse antamaan kyselyn täyttöohjeet sekä painottamaan tarkkojen vastauksien tärkeyttä. Uskon, että osasta vastausten puutteellisuudesta sekä huolimattomuudesta olisi välttytty, kun itse tekijä olisi ollut paikalla vastaamassa mahdollisiin kysymyksiin sekä havainnoimassa itse vastaamistilannetta. Toisin sanoen olisin halunnut toteuttaa oppilailla

informoidun kyselyn, jossa tutkija itse on paikalla kohtaamassa tutkimukseen osallistuvat henkilöt (Ks. Vilka 2007, viitattu 18.12.17).

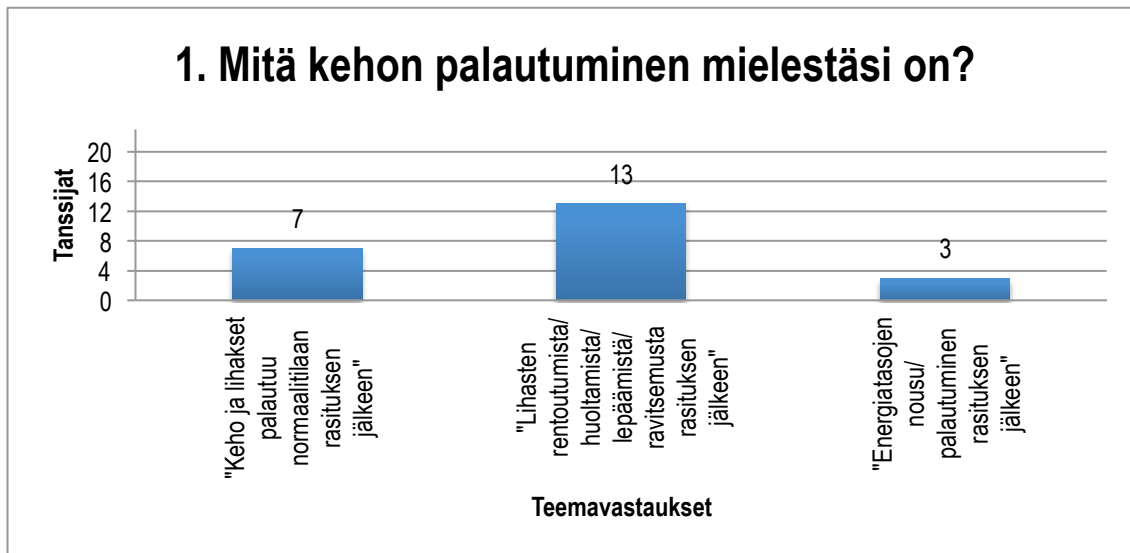
### **3.2 Kyselyn tulokset**

Tutkin kyselyni vastauksia kokoamalla jokaisen kysymyskohdan vastaukset yhteen, minkä jälkeen oli helpompaa hahmottaa vastauksien yhtäläisyydet sekä eroavaisuudet. Luokittelin avointen kysymysten vastaukset yleisimpiin teemoihin, minkä ansiosta sain vastaukset esitettyä sanallisen analysoinnin lisäksi numeerisesti. Loppuja monivalintakysymyksiä analysoin numeerisesti.

Järjestin kysymykset omassa mielessäni kolmeen eri osuuteen. Ensimmäisessä osuudessa (kysymykset 1–5) käsitellään oppilaiden käsityksiä kehon palautumisesta. Toisessa osuudessa (kysymykset 6–14) käsitellään ravinnon, nesteytyksen, levon sekä kehon huoltamisen tottumuksia. Kolmannessa osuudessa (kysymykset 15–20) käsitellään oman kehon tuntemusta. Aivan kyselyn aluksi kartoitin tanssijoiden iän, sukupuolen ja viikoittaisen harjoitusmäärän, johon sisältyi tanssin lisäksi muukin liikunta.

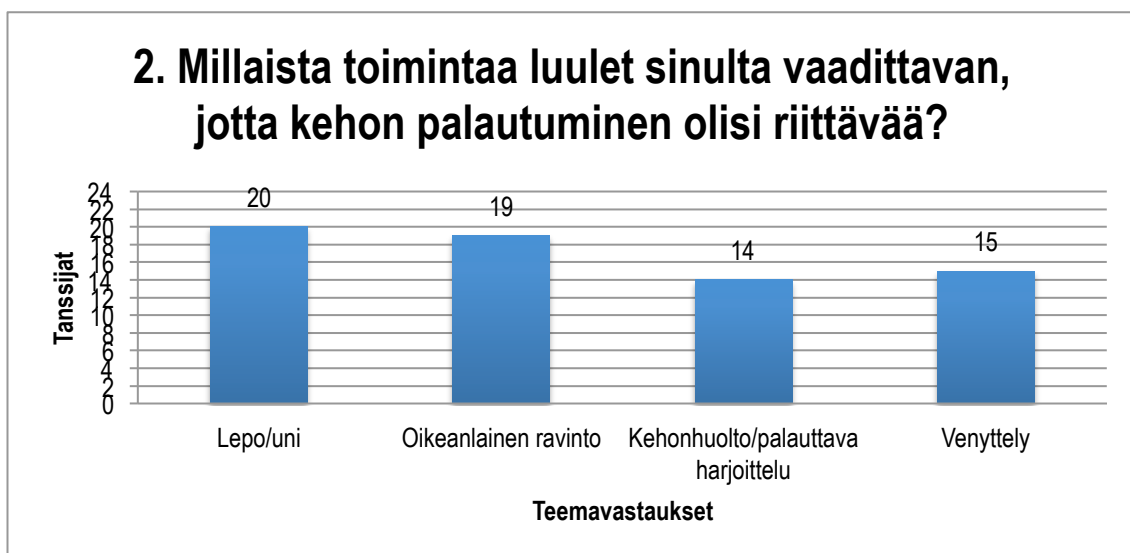
#### **Kyselyn ensimmäinen osuus: Käsitykset kehonpalautumisesta**

Ensimmäisessä kysymyksessä selvitetään oppilaan yleistä käsitystä kehon palautumisesta. Tämän kysymyksen vastaukset pystyy luokittelemaan kolmeen erilaiseen vastaustyyliin: niihin, jotka osaavat omin sanoin mainita lihasten palautumisen lepopituuteen, yleisesti selittävät kehon palautumisen rentoutumisena, lepäämisenä ja kehonhuoltana, sekä niihin jotka kertovat energiatasojen nousevan rasituksen jälkeen. Kuviosta 1 selviää, että 7 ensimmäiseen kysymykseen vastanneista kertovat jossain määrin kehon palautumisen olevan elimistön palautumista normaaliin tilaan, 13 kertoivat sen olevan lihasten rentoutumista rasituksen jälkeen ja 3 energiatasojen noususta rasituksen jälkeen.



KUVIO 1. Kehon palautumisen määritelmä

Toisen ja kolmannen kysymyksen tarkoituksena on tarkentaa, mitä kehon palautuminen vaatii sekä mistä saatu tieto on hankittu. Toisessa kysymyksessä toistuu hyvin paljon ensimmäisen kysymyksen vastaukset. Tämä johtuu joko kysymysten samankaltaisesta asettelusta tai oppilaiden heikosta kyvystä erottaa ensimmäisen ja toisen kysymyksen erot. Lähes kaikki ovat osanneet vastata yleisesti tärkeimmät kehon palautumiseen liittyvät toiminnot eli levon sekä monipuolisen ravinnon. Vain vähän reilu puolet on maininnut yleisesti kehoa huoltavat toimenpiteet ja erikseen niistä venyttely. Tanssioppilaiden vastaukset on koottu kuvioon 2.



KUVIO 2. Riittävän kehon palautumisen vaatimukset

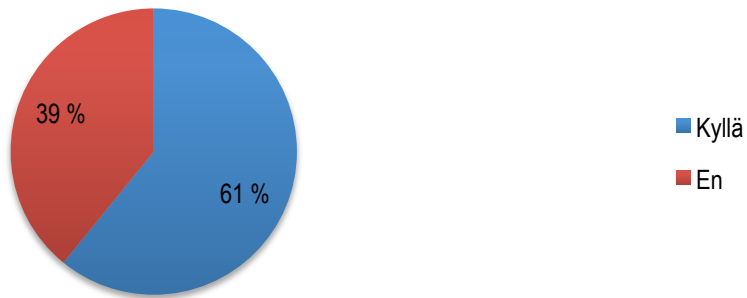
Tietoa kehon palautumisesta on hankittu hyvin monen kanavan kautta, mutta yleisimmäksi vastaukseksi muodostuu tanssinopettajilta saatu tieto. Noin reilu puolet oppilaista on myös vastannut tiedonlähteeksi koulun tai itse hankitun tiedon internetistä. Kuviosta 3 nähdään, mistä muista lähteistä oppilaat ovat hankkineet tai saaneet tietoa kehon palautumisesta.



KUVIO 3. Tiedon hankinnan lähteet

Neljäs kysymys selvittää, onko oppilaiden saama tieto heidän mielestään riittävää kehon parhaaseen mahdolliseen huoltamiseen. Enemmistö eli 14 oppilasta kokee tietonsa riittävän, ja 9 vastaajaa ei koe sitä riittäväksi. Kuviosta 4 voi tarkastella oppilaiden vastausten prosentuaalista jakautumista.

#### Kysymys 4. Koetko tietosi riittävän kehosi parhaaseen mahdolliseen huoltamiseen?



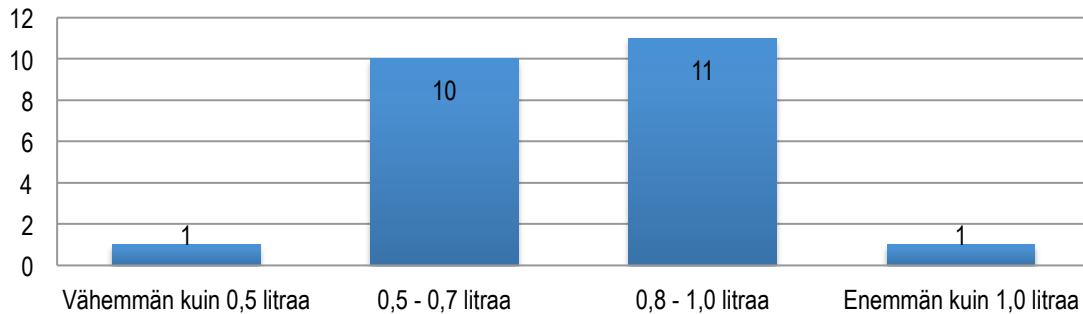
KUVIO 4. Tiedon riittävyys kehon parhaaseen mahdolliseen huoltamiseen

Kysymyksessä viisi kieltävästi vastanneet oppilaat kertovat oman näkemyksensä siitä, miten he voisivat lisätä tietoaan ja siirtää sitä käytäntöön. Yksimielisesti kaikki ovat vastauksissaan sitä mieltä, että tietoa tulisi itse lisätä ottamalla asioista enemmän selvää.

#### Kyselyn toinen osuus: ravinnon, nesteytyksen, levon sekä kehon huoltamisen tottumuksia

Toinen osuus kyselystä käsittelee kehon palautumiseen liittyviä tottumuksia kuten nesteytystä ja ravintoa treenin jälkeen, lepoa sekä kehonhuoltoa. Kysymyksessä numero kuusi 11 vastanneista oppilaista juo nestettä 0,8–1,0 litraa tunnin aikana tai välittömästi sen jälkeen ja 10 vastanneista 0,5–0,7 litraa. Vain yksi oppilaista nauttii nestettä enemmän kuin yhden litran ja yksi vähemmän kuin 0,5 litraa. Oppilaiden vastaukset on koottu kuvioon 5.

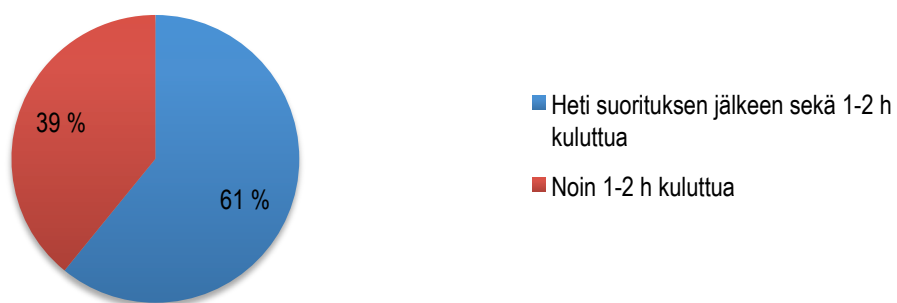
### Kysymys 6. Kuinka paljon juot nestettä raskaan tanssitunnin aikana ja/tai välittömästi sen jälkeen?



KUVIO 5. Nesteen juomisen määrä tanssitunnin aikana ja/tai välittömästi sen jälkeen

Kysymyksessä 7 ravintoa heti suorituksen jälkeen nauttii yli puolet eli 14 oppilasta ja loput 9 vasta noin tunnin tai kahden jälkeen. Kuvioon 6 on koottu oppilaiden vastausten prosentuaalinen jakauma.

### Kysymys 7. Kuinka pitkän ajan kuluessa nautit ruokaa tanssitunnin/tuntien jälkeen?



KUVIO 6. Ravinnon nauttiminen tanssitunnin/tuntien jälkeen

Kahdeksannessa kysymyksessä selvitän, mistä ruoka-aineista harjoituksen jälkeinen ruoka koostuu. Kuviosta 7 selviää, että treenin jälkeinen ruoka koostuu useimmilla iltapalaksi mielletävistä ruoka-aineista, kuten ruisleivästä, rahkasta tai hedelmästä. Tämä johtuu useimmilla tanssintuntien iltapainotteisesta harjoitusajankohdasta. Muutama vastanneista mainitsee vaihtoehtoisesti myös kunnon lämpimän aterian, johon sisältyy liha, kala tai kana, salaattisekoitus ja pastaa tai perunaa.



KUVIO 7. Harjoituksen jälkeisen ravinnon koostuminen: vastauksena ilta/välipala



KUVIO 8. Harjoituksen jälkeisen ravinnon koostuminen: vastauksena lämmin ateria

Yhdeksäs ja kymmenes kysymys käsittelevät unen määrää ja sen riittävyyttä. Keskimääräisesti oppilaat nukkuvat ja lepäävät yön aikana 7,5 tuntia. Kuitenkin kuviosta 9 voidaan huomata, että jopa 10 eli 43 % oppilasta kokee, ettei unen määrä riitä fyysiseen ja psyykkiseen palautumiseen. 13 eli 57 % oppilaista kokee unensa riittäväksi. Kysymyksessä 11 oppilaat kertovat vapaapäiviä olevan keskimääräisesti kaksi viikossa.



KUVIO 9. Unen määrän riittävyys

Vastauksissa 12 ja 13 selviää, että kehonhuollollisista menetelmistä ehdoton suosikki on venyttely, jota suoritetaan yleisimmin aina harjoitustunnin jälkeen. Muina aikoina venyttelyä harrastetaan noin 1–2 viikossa. Toiseksi kapuaa viime vuosina suosioon noussut foam roller eli putkirullahieronta, jota käytetään noin 1–2 kertaa viikossa. Kolmanneksi suosituin menetelmä on avaavat ja aktivoivat harjoitukset. Osa vastanneista kertoo tekevänsä niitä treenituntien puitteissa, joten on vaikea arvioida kuinka moni suorittaa niitä huolellisesti myös kotona. Yllätyksekseni vain 7 oppilaista käy urheiluhierojalla ja 3 käyttää joogaa sekä 2 pilatesta huoltamaan ja vahvistamaan kehoaan. Oppilaiden vastaukset on koottu kuvioon 10.





KUVIO 10. Kehonhuollolliset menetelmät

Kysymyksen 14 vastauksista selviää, että yli puolet eli 14 vastanneista kertoo suorittavansa loppuverryttelyn rasituksen jälkeen ja 3 vain joskus. Loput 6 vastaajista eivät suorita loppuverryttelyä laisinkaan. Vastaukset on koottu kuvioon 11.



KUVIO 11. Loppuverryttelyn suorittaminen

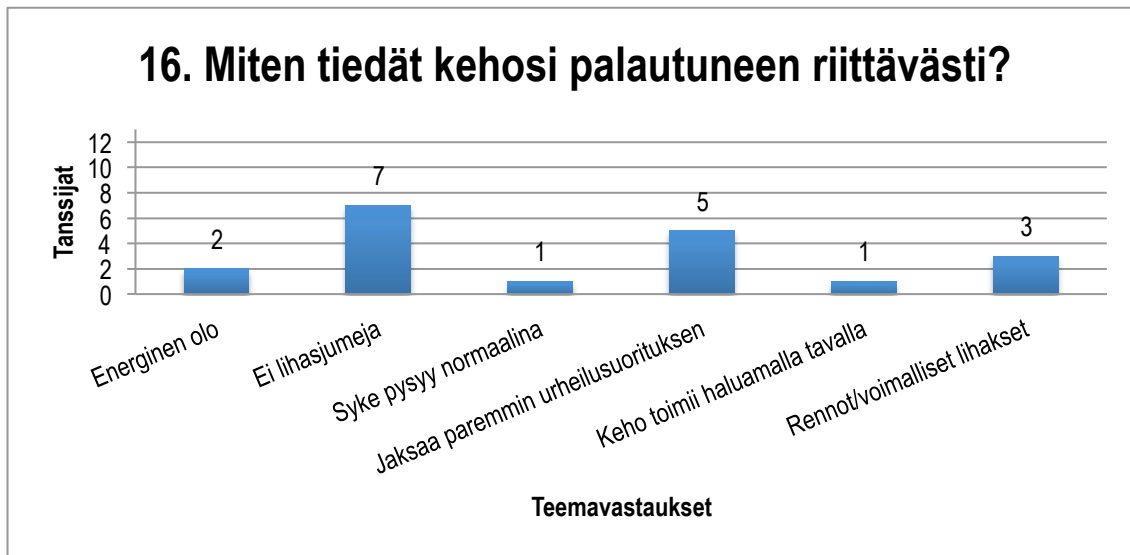
### Kyselyn kolmas osuus: Oman kehon tuntemus

Kysymyksessä 15 siirrytään tanssijan oman kehon tuntemukseen, jonka ensimmäisessä kysymyksessä selvitetään, onko oma kehonpalautuminen riittävää. Kuviossa 12 nähdään, että vain yhdeksän eli 39 % tanssijoista vastaa kysymykseen myöntävästi ja loput 14 eli 61 % kieltävästi.



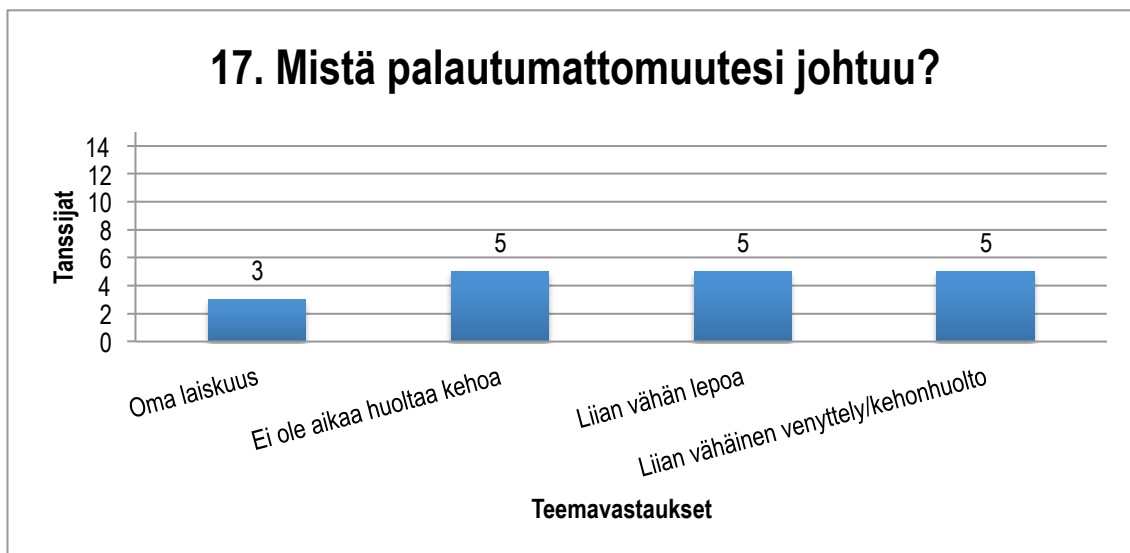
KUVIO 12. Kehon palautumisen riittävyys

Myöntävästi vastanneet henkilöt jatkavat kysymykseen 16, jossa selvitetään heidän tuntemuksiaan hyvästä kehon palautumisesta. Kuten kuviossa 13 nähdään, vastauksista nousevat esiin tuntumat energisestä olostsa seuraavissa harjoituksissa, rennoista lihaksista sekä kehon toimivuudesta.



KUVIO 13. Tunne kehon palautumisesta

Kieltävästi vastanneet jatkavat taas kysymykseen 17, jossa selvitetään oppilaan ajatuksia omasta kehon huonosta palautumisesta. Syiksi kehon palautumattomuudelle kerrotaan ensisijaisesti ajan puute, liian vähäinen lepo ja venyttely. Osa kertoo, että myöhäisistä harjoitusajoista johtuen ei ole aikaa tai jaksamista enää huoltaa kehoa. Myös oma saamattomuus ja laiskuus ajavat helposti siihen, ettei kehosta pidetä huolta itse treenin jälkeen. Palautumattomuuden mielletään siis johtuvan liian vähäisestä kehon huoltamisesta ja levon puutteesta suhteessa harjoitusmäärään.



KUVIO 14. Kehon palautumattomuuden syitä

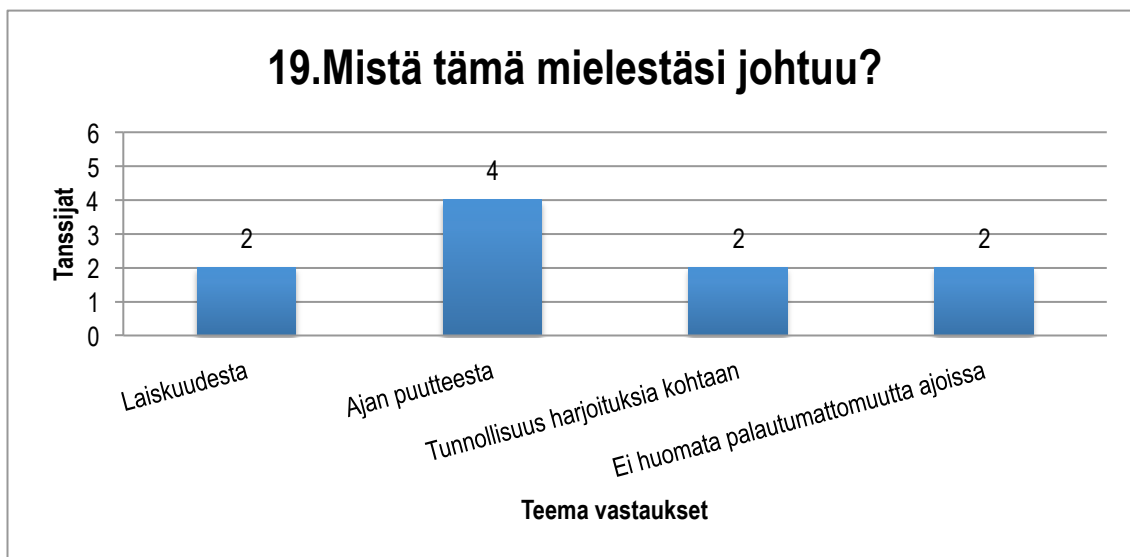
Kysymyksen 18 vastauksissa oppilaat kertovat, ottavatko he käyttöön kehon palautumista edistävät toimenpiteet, mikäli huomaavat kehonsa vajavaisen palautumisen. Kuviosta 15 nähdään, että 17 eli 74 % heistä vastaa ”kyllä” ja 6 eli 26 % ”ei”.

**18. Otatko käyttöön heti palautumista edistävät toimenpiteet (kehon huollolliset menetelmät, lepo ja ravinto), mikäli huomaat kehosi vajavaisen palautumisen?**



*KUVIO 15. Palautumista edistävien toimenpiteiden käyttöön ottaminen*

Kieltävästi vastanneet, jatkavat 19. kysymykseen, jossa tarkoituksen on selvittää, mistä tämä heidän mielestään johtuu. Vastauksista selviää jälleen samoja asioita kuin kysymyksen 17 vastauksissa. Tanssijoilla ei ole aikaa toimenpiteiden käyttöön ottoon, oma laiskuus vie voiton ja tunnollisuus harjoittelemista kohtaan estää harjoitusmäärän vähentämisen siitä huolimatta, että keho ei ole palautunut vielä edellisestä kerrasta. Palautumattomuutta ei myöskään välttämättä huomata tarpeeksi ajoissa. Oppilaiden vastaukset on koottu kuvioon 16.



KUVIO 16. Syyt, jotka johtuu toimenpiteiden käyttöön ottamattomuudesta

Viimeisenä kysymyksenä tarkoitukseni on selvittää, millaisia muita ajatuksia aihe tanssijoissa herättää. Tähän kysymykseen antaa vastauksensa vain 13 vastaajaa. Vastanneilla kiinnostus aihetta kohtaan on suurta ja oppilaat kokevat aiheen tärkeäksi. Osa oppilaista myös toivoo, että aihetta käsiteltäisiin enemmän tanssitunneilla ja he haluaisivat tietää kehon palautumisesta lisää.

## 4 POHDINTA

Tutkin opinnäytetyössäni sitä, miten edistyneet tanssioppilaat harjoittavat kokonaisvaltaista kehonpalautumistaan itsenäisesti, sekä sitä, millainen on heidän tietoperustansa aiheesta. Kehonpalautuminen on laaja käsite, joten tarkoitukseni on ollut selvittää jokaisen kolmen – levon, ravinnon ja kehonhuollon merkitystä sekä sitä, kuinka tieto toteutuu käytännössä heidän elämässään. Lisäksi kyselyn tarkoituksena oli herättää tanssioppilaissa ajatuksia ja oivalluksia kehonpalautumisesta.

### 4.1 Tulosten tulkinta

Kyselyiden vastauksista käy ilmi, että tällä edistyneen tason ryhmällä on hyvä yleinen tietämys ja käsitys kehonpalautumisesta sekä sitä edistävistä toiminnoista. Tietoa kehonpalautumisesta on saatu monen kanavan kautta, mutta yleisimmäksi tiedon lähteeksi nousee tanssinopettajat. On hieno asia, että tanssinopettajilla on aiheesta tietopohja, jota voivat jakaa oppilailleen. Oppilaat siis tietävät aiheesta päällisin puolin hyvin, minkä pitäisi riittää jossain määrin oman kehonpalautumisen toteuttamiseen.

Syvällisemmän tietämyksen puuttuminen käy ilmi vastauksista. Vain muutama ensimmäisen kysymyksen vastauksista saa minut uskomaan, että tämä vastaaja tietää varmasti, mitä kehonpalautuminen on. Esimerkiksi erään oppilaan vastaus ”Kehonpalautumisen ansiosta lihaksisto, hermosto ja muu kehon toimintakyky palautuu täyteen suorituskyyneensä” voisi olla kuin suoraan oppikirjassa, jossa on lyhyesti selitetty, mitä kehon palautuminen tarkoittaa. Kun taas erään oppilaan vastaus ”Lepoa, lihashuoltoa, ravintoa” ei kerro laisinkaan kehon palautumisen määritelmää, vaan se kuvastaa sitä edistäviä toimintoja. Suurin osa vastauksista ovat tämän kaltaisia, mikä kertoo siitä, ettei ole osattu erottaa kehon palautumisen fysiologista määritelmää siitä edistävistä toiminnoista. Epämääräinen selittäminen ja yleistettävyys kertoo tiedon syvällisemmästä puutteellisuudesta. Kuitenkaan mikään ensimmäisen kysymyksen vastauksista ei ole väärä.

Asioiden, joiden merkityksen ihminen ymmärtää ja kokee itselleen tärkeäksi, on todettu vaikuttavan ihmisen sitoutuneisuuteen ja motivoitumiseen. Siksi tanssijoiden syvällisemmän tietämyksen ja ymmärryksen lisääminen kehonpalautumisen tärkeydestä auttaisi heitä luomaan itselleen ar-

jen, johon mahdollistaa lajiharjoittelun lisäksi kattava kehoa palauttava ohjelma. (Tarvonen 2012, 202.) Myös ensimmäisen ja toisen kysymyksen vastausten sekoittuminen keskenään kertoo siitä, ettei osata tarkasti erottaa toisistaan sitä, mitä kehonpalautuminen on ja mitkä toiminnot vaikuttavat siihen. Voisi sanoa että tanssijat tietävät pintapuolisesti asioita kehonpalautumisesta, mutteivät tarpeeksi, jotta se motivoisi heitä yhtä paljon kuin lajiharjoittelu.

Käsitykset kehon palautumisesta saamieni vastausten perusteella ovat siis kohtalaisen hyvät. Kysymyksessä 4 selvitetään, riittääkö oppilaiden tieto kehon palautumisen toteuttamiseen. Tämä kysymys on yhteydessä kysymykseen 15, jossa selvitetään puolestaan, onko oppilaan oma kehon palautuminen riittävää. Nämä kysymykset yhdessä paljastavat tämän opinnäytetyön selkeimmän tutkimustuloksen. Kysymyksessä 4 vastaukset kertovat, että enemmistö eli 14 oppilaista kokee tietonsa riittävän parhaaseen mahdolliseen kehon palautumiseen ja 9 heistä ei. 9 kieltävästi vastanneista ovat myöhemmin kysymyksessä 15 sitä mieltä, että oma kehon palautuminen ei ole riittävää. Eli kun tietoa ei ole tarpeeksi, se ei myöskään toteudu käytännössä. Mutta kun tarkastelen näiden 14 myöntävästi vastanneen oppilaan vastauksia myöhemmin kysymyksessä 15 selviää, että kuitenkin heistäkin puolet eli seitsemän on sitä mieltä, ettei heidän palautumisensa ole riittävää. Tästä syntyy ristiriita, jossa tiedon koetaan riittävän käytännön toteuttamiseen, mutta ei siirry käytäntöön tarpeeksi ja näkyy näin ollen kehon palautumattomuutena. Jokin siis tiedon ja käytännön yhteydessä on vikana. Syyt, joita oppilaat mainitsevat kehonsa palautumattomuuteen kertovat huonosti suunnitellusta harjoitusohjelmasta, johon tulisi sisältyä kehittymisen kannalta riittävien harjoitusärsykkeiden lisäksi myös niitä kevyitä palauttavia harjoituksia, joita kutsutaan kehon huolloksi (Terve urheilija 2018, viitattu 13.3.2018). Mikäli harjoittelu on hyvin suunniteltu ja oppilas ymmärtää täysin kehon palautumisen osana harjoitusohjelmaa, niin oman laiskuuden sekä ajan, levon ja kehonhuollon puutteen ei pitäisi olla syinä kehon palautumattomuudelle.

Kysymyksen 5 vastauksissa kysytään miten oppilaat voisivat lisätä tietoaan aiheesta. Oppilaat ovat yksimielisesti sitä mieltä, että voisivat itse ottaa asioista paremmin selvää. Tämä kertoo siitä, ettei mielenkiinto aiheita kohtaan ole tarpeeksi suuri, kun tietoa ei ole hankittu aikaisemmin. Tosin jokainen vastaajista toteaa aiheen tärkeäksi ja toivoo tietävänsä enemmän kyselyn viimeisessä kysymyksessä paitsi yksi, joka ei vastannut laisinkaan.

Tottumuksissa ei ole mitään suurempaa hälyttävää vajetta. Suurinta mietintää kyselystä herättää edelleen vastauksien puutteellisuus, yleistettävyyden puute ja huolimattomuus. Tämä saa itseni mietti-

mään, johtuuko kyseinen asia vastaustilanteen ajan ja tarkemman tietämyksen puutteesta vai huonosti asetelluista kysymyksistä. Ravinto, lepo ja kehonhuolto aiheena ovat jo yksistään hyvin laaja alue, joten on lähes mahdotonta tulkita asettamistani kysymyksistä, ovatko nämä osa-alueet täysin kunnossa. Kysymykset etenkin ravinnosta ja nesteytyksestä painottuvat liian paljon harjoituksen jälkeisiin tottumuksiin, vaikka laadukas, säännöllinen ja riittävä arkisyöminen sekä nesteen juominen on tehokkain tapa palautua kovastakin harjoittelusta. Kuitenkin heti kuormittavan suorituksen jälkeen voidaan saada palautuminen nopeammin alulle.

Harjoituksen aikana tulisi juoda noin 5–8 desilitraa nestettä/tunti ja suorituksen jälkeen 5–10 desilitraa/tunti. Oppilaat kertovat kysymyksessä 6 juovansa harjoittelun aikana tai jälkeen noin 5–10 desilitraa. Tämä kuulostaa erittäin hyvältä, mikäli oppilaat ovat ajatelleet vastaavan kysymyksen siten, että juovat edellä mainitun määrän sekä harjoituksen aikana että sen jälkeen. Suorituksen jälkeen tulisi syödä jotain hiilihydraatti- ja proteiinipitoista ruokaa, esimerkiksi kunnon lämmin ateria tai välipalaa kuten rahkaa, leipää, banaania, raejuustoa, proteiinipatukkaa ja proteiinijuomaa. (Terve urheilija 2018, viitattu 13.3.2018.) Suurin osa oppilaista syö treenin jälkeen leipää, hedelmää, rahkaa tai lämpimän aterian, joten ravinnon puolesta palautuminen saa hyvän alun. Määristä on vaikea sanoa juuri mitään, sillä suurin osa ei niitä ilmoittanut pyynnöstä huolimatta.

Sanotaan, että passiivisista palautumisen menetelmistä uni on urheilijalle paras tapa palautua hereillä olon aikana tapahtuvasta rasituksesta. Se on myös paras tapa valmistaa kehoa seuraavan päivän rasitukseen. Aikuisen ihmisen tulisi tutkimuksien mukaan nukkua yössä vähintään 7–8 tuntia, jotta välttyttäisiin hermoston ja elimistön muista fysiologisista häiriötiloista. (Mero 2016, 641.) Vastauksista käy ilmi, että oppilaat nukkuvat keskimääräisesti 7,5 tuntia yössä, mikä on yleisesti tunnettujen rajojen sisäpuolella. Kuitenkin 10 oppilaista on sitä mieltä, ettei unen määrä riitä. Kuten aikaisemmin tietoperustan luvussa 2.3 totean, niin uni on hyvin yksilöllinen asia, ja tämän kyselyn perusteella ei voida varmaksi todeta syitä siihen, miksi uni ei riitä estämään fyysistä ja psyykkistä palautumattomuutta. Voisiko kyseessä olla unen laadun heikkoudesta? Harjoitusvapaita päiviä oppilailla on keskimääräisesti kaksi viikossa, mikä on erittäin hyvä.

Kyselyn perusteella on vaikea sanoa, mistä osa-alueesta kokemus palautumattomuudesta johtuu, sillä se voi olla monen tekijän summa, vaikka päällisin puolin vastauksista huokuu kohtuullinen toteutus kehon palautumiseen liittyvissä toiminnoissa. Kysymyksessä numero 12 kysytään, mitä kehonhuollollisia menetelmiä oppilaat vastausvaihtoehtoista käyttävät. Vastauksista on selvää,



että venyttely on edelleen oppilaiden suosiossa kehonpalautumisen muotona. Olisi kuitenkin hyvä muistaa, että se ei ole aina se ainut ja ensimmäinen kehonpalautumisen muoto, vaan on olemassa monia muitakin menetelmiä. Väärään aikaan tai virheellisesti suoritettu venytys voi olla jopa enemmän haitaksi kuin hyödyksi, eikä se näin ollen paranna kehon suorituskykyä (Saari ym. 2009, 37). Myös kysymyksen 13 vastauksista nousee esille, että venyttely on vastaajille ensisijainen kehonhuollollinen menetelmä ja sitä suoritetaan kaikista muista kehon palautumisen menetelmistä selkeästi useammin. Huomioni vastauksissa kiinnittävät ilmaisut, joita käytetään kuvailemaan kuinka usein palauttavia menetelmiä käytetään. Esimerkiksi ilmaisut usein, melkein aina, lähes päivittäin, silloin tällöin, muutaman kerran viikossa, jonkun verran ja vähintään paljastavat sen, ettei toimintoja suoriteta ehkä niin säännöllisesti ja yhtä usein kuin väitetään.

Omaan kokemukseen nojaten sekä tanssijana että tanssinopettajana voin todeta, että tanssitunnin aikana suoritetaan loppuverryttely harmillisen harvoin. Oppilaiden vastaukset kysymykseen 14 todentavat myös mielestäni tämän väitteen, sillä vain yli puolet suorittaa loppuverryttelyn. Mikäli kyseessä olisi tanssitunnin aikana suoritettava verryttely, olisi jokaisen oppilaan kuulunut vastata kysymykseen ”kyllä”. Luvussa 2.4 totesin, että loppuverryttely edistää ja etenkin aloittaa harjoittelun aikana syntyneiden kuona-aineiden poistumisen lihaksista sekä auttaa niitä palautumaan lepopituuteensa. Harmillisen usein myös itse ajattelen opettajana, ettei ole aikaa suorittaa loppuverryttelyä, mutta se on vain tekosyy muiden joukossa. Luettuani aiheesta enemmän, totesin itselleni että tämänkin osa-alueen voi huomaamatta sisällyttää tanssituntiin. Loppuverryttelyssä tehojen laskeminen todetaan luvussa 2.4 oleelliseksi asiaksi, joten niitä voidaan alkaa jo laskemaan loppusarjan aikana. Viimeinen niin sanottu harjoitus kierros tanssitaan 100 %:in maksimiteholla, jolloin tanssija saa tanssia sielunsa kyllyydestä. Tämän jälkeen aloitetaan loppujäähdyttely ja sarja tanssitaan kerran alusta loppuun 65 %:in teholla maksimista sekä lopuksi vielä 35%:in teholla maksimista. Nämä kaksi viimeistä kierrosta toimivat myös liikesarjojen painautumisella liikemuistiin sekä tunnetilan harjoituksena. Näiden jälkeen voidaan suorittaa vielä opettajan oma loppujäähdyttely, joka koostuu esimerkiksi rennosta hölkästä ja kävelystä ympäri salia, sekä lyhyitä venytyksistä.

Täytyy kuitenkin muistaa, että kehon palautuminen on monen tekijän summa, joten yhden osan huolehtimisella ei päästä haluttuun lopputulokseen eli palautuneeseen kehoon. Tehokkaaseen jäähdyttelyyn voidaan mieltää kolme vaihetta, joita ovat aerobinen harjoittelu, venyttely ja ruokailu. (Walker 2014, 24–25)

Ylikuormittumisen oireita ovat esimerkiksi väsymys sekä voimattomuus, lihasvoiman puute sekä heikkous, tykytys sekä rytmihäiriötuntemukset, suorituskyvyn sekä harjoittelukyvyn lasku ja monia muita (Uusitalo 2012, 186). Hyvin palautuneen kehon tuntemukset ovat näiden vastakohtia, kuten oppilaat kysymyksen 16 vastauksessa kertovat. Oppilaat todellakin tuntevat, milloin keho on palautunut hyvin.

Kysymyksessä 18 tarkoitukseni on ollut saada selville, harjoittavatko oppilaat ennalta ehkäisevää toimintaa, jotta keho ei pääsisi palautumattomaan tilaan, mutta kysymyksen asettelusta johtuen en saanut tähän kysymykseen suoranaisesti vastausta. Kysymyksen vääränlaisesta asettelusta johtuen oppilaiden vastaukset johtavat joka tapauksessa tilanteeseen, jossa ennalta ehkäisevää toimintaa ei tapahdu. Kysymys on jo valmiiksi asettanut ehdon, että tanssijan keho on palautumattomassa tilassa, vaikka tarkoitukseni oli aivan toinen. Kysymys olisi pitänyt laittaa esimerkiksi muotoon: ”Harjoitatko tarpeeksi ennaltaehkäisevää toimintaa, jotta kehosi palautuisi paremmin suorituksesta rasituksesta?” Kuitenkin luulen, että sain arvokkaampaa tietoa tästä vahingosta, mitä alun perin olin ajatellut. Vastauksista selviää nimittäin, että jopa kuusi oppilaista ei ota käyttöön palautumista edistäviä toimintoja silloinkaan, kun huomaavat kehonsa palautumattomuuden. Nämä oppilaat saavat vastata lisäkysymykseen, jossa haluan tietää, mistä se heidän mielestään johtuu. Syiksi kerrotaan laiskuus ja ajan puute. Osasta vastauksista huokuu myös tanssijoiden tunnollisuus jokaisen harjoituksen suorittamisesta, vaikka keho viestisi muuta. Aikaisemmin kysymyksessä 15 oppilaat, jotka kokivat ettei oma keho palaudu tarpeeksi rasituksesta, kokevat kysymyksessä 17 palauttavat menetelmät liian vähäisiksi. Ajan puute, laiskuus sekä väsymys ajaa helposti siihen, että kehoa huoltavat harjoitukset unohdetaan ja jätetään kokonaan tekemättä. Nämä syyt johtavat helposti palautumattomaan tilaan ja pienellä osalla oppilaista nämä samat syyt estävät pääsemästä siitä tilasta pois. Noidankehä on valmis.

On harmillista huomata, että kehon hyvinvointi usein jää lajiharjoittelun varjoon. Viimeiseen kysymyksen vastaajien vähäisyys jää mietityttämään minua. On huolestuttavaa, mikäli vastaamattomuus kertoo kiinnostuksen puutteesta aiheesta kohtaan, sillä sen tulisi koskettaa jossakin määrin jokaista tavoitteellisesti treenaavaa tanssijaa.

## 4.2 Pohdintaa opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyöni osoittautui prosessin myötä itselleni hyvin tärkeäksi ja ajankohtaiseksi aiheeksi. Prosessin alussa kehoni oli lievässä ylipainotilassa ja tajusin, että asialle täytyi tehdä jotain. Hiljalleen tutkimuksen edetessä tietoni ravinnon, levon sekä kehon huollon tärkeydestä alkoi karttua ja aloin toteuttamaan niitä pienissä määrin käytännössä.

Päätavoitteeni opinnäytetyössäni on mielestäni siis onnistunut, sillä olen saanut itselleni laajan perustiedon kehon palautumisesta ja sitä edistävästä toiminnosta sekä oppinut siirtämään tietoani itse käytäntöön tanssijan näkökulmasta. Voisin todeta, että tämä opinnäytetyöni aihe oli itselleni ikään kuin pieni tönäisy kohti parempaa kehon hyvinvointia.

Tutkimusprosessi ei ole ollut kuitenkaan ruusuinen tie. Se on ollut haasteellinen, mutta samalla opettavainen ja silmiä avaava kokemus, jonka toivon ja uskon vaikuttavan työuraani sekä opettajuuteeni eteenpäin työntävän voimana. Aika on ollut minulle kuitenkin haasteiden ratkaisija. Aina haasteiden ilmaantuessa annoin työni levätä hetken mielessäni, jonka jälkeen palasin siihen muutaman viikon päästä uudelleen. Kehonpalautumisen aiheen laajuuden takia minun oli hyvin vaikea jäsenellä työtäni, mutta aika on auttanut sen kehittymistä sekä muovautumista nykyiseen muotoonsa.

Itse koen, että tanssija on taiteilijan lisäksi myös urheilija, joten tutustuin aiheeseen lähinnä urheilukirjallisuuden avulla. Tanssiminen on nimenomaan kehon rasittamista, josta täytyy palautua samalla tavoin kuin urheilusuorituksestakin. Tästä syystä oli selvää, että käytän urheilukirjallisuutta tiedon lähteenäni ja sovellan sitä omaan lajiini. Tietoa aiheesta löytyi runsaasti, mikä tuotti vaikeuksia tuoda vain tarpeellinen tieto opinnäytetyöhöni. Onnistuin siinä kuitenkin kohtuullisesti ja omien tarpeideni mukaisesti. Tietopohjan hankintaa ja opinnäytetyöni kirjoittamista vaikeutti myös oma ajatukseni siitä, ettei minulla ole tarpeeksi kokemusta ja valmista tietoa työtäni varten. Ajatus siitä, ettei työni ole tarpeeksi lähellä omaa alaani sai aikaan kirjoituslukon. Prosessin loppupuolella onnistuin kuitenkin unohtamaan tämän ajatuksen ja muistuttamaan itseäni aiheen tärkeydestä niin itselleni kuin jokaiselle tanssijallekin. Tämä työ on ensisijaisesti itseäni varten. Koin olevani niin sanotusti uusilla vesillä, mikä tämän hetkisen ajattelun tuloksena onkin vain positiivinen asia, sillä ainakin kehittymistä tärkeän aiheen suhteen on tapahtunut.

Kysely ei mielestäni ollut tarpeeksi tarkka antamaan niitä vastauksia, joita itse toivoin saavani. Kysymysten asettelu olisi kaivannut tarkempaa harkintaa, ennen kuin se olisi päässyt oppilaiden täytettäväksi. Esimerkiksi alun kysymysten samankaltaisuus sai oppilaat vastaamaan samankaltaisesti. Myös muutamasta kysymyksestä olisi voinut unohtaa kokonaan ”siirry kohtaan ja ohita kohta” osuudet, sillä nämä sekoittivat osan oppilaista ja he jättivät vastaamatta kysymyksiin, joihin olisi pitänyt vastata. Huomasin myös jälkeenpäin, että jos olisin unohtanut kokonaan nämä osuudet kysymysten perästä, olisin saanut oppilailta enemmän tärkeää informaatiota, jota analysoida, eivätkä vastaukset välttämättä olisi jääneet tyhjiksi.

Vastausten puutteellisuudesta johtuen tuloksien analysoimisessa oli ajoittain suuria haasteita ja koin, ettei opinnäytetyölläni ole mitään merkitystä. Kyselyn huolimattomuus johtui alkuperäisestä aikataulustani, jonka mukaan minun olisi kuulunut saada työni valmiiksi jo keväällä 2017. Osa syynä kyselyn ”epäonnistumiseen” oli prosessin vaiheiden vääränlainen järjestys. Aloitin kyselyn teettämisen lähes heti prosessin alussa, jonka jälkeen vasta aloin varsinaisen tietopohjan hankkimisen. Mielestäni minulla oli kyselyn valmistamista ennen aivan liian vähän teoreettista tietoa hallussa, mistä syystä en vielä itsekään ihan tarkalleen tiennyt, mitä minun olisi kuulunut oppilailta kysyä. Esimerkiksi ravinnon ja nesteytyksen kysymykset eivät ole mielestäni tarpeeksi relevantteja, jotta niistä saisi irti tutkimuskysymysten kannalta olennaisia päätelmiä. Kysymyksissä olisi pitänyt painottaa enemmän ravinnon ja nesteytyksen kokonaiskuvaa sekä saada selville, millainen oppilaan viikon ruokarytmi ja -sisältö on nesteytystä unohtamatta. Näin vastaukset olisivat saattaneet kertoa enemmän, ja niistä olisi ollut helpompi huomata epäkohtia, jotka vaikuttavat kehonpalautumiseen enemmän kuin yksittäinen ateria.

Oman pääni sisäisestä kiireellisestä aikataulusta johtuen harjoituskyselyn teettäminen unohtui ja päädyin siihen, etten teetä uutta, vaan analysoin jo saamiani vastauksia parhaani mukaan. Tämä huomioon ottaen onnistuin mielestäni kohtuullisen hyvin. Kuitenkin näin jälkeenpäin ajateltuna, tutkimusmenetelmänä olisi toiminut paremmin vain muutaman oppilaan harjoitusarjen seuraaminen. Esimerkiksi harjoituspäiväkirjan laatiminen muutamalle oppilaalle sekä sen analysoiminen olisi tuonut varmasti tarkempaa tietoa oppilaan kehon palautumisesta.

#### 4.3 Yhteenveto ja katse tulevaisuuteen

Oppilailla on kehon palautumisesta hyvä perustieto, joka riittää suurimmalla osalla kohtuullisesti kehon palautumisen edistämiseen käytännössä. He tietävät, että ravinto, lepo ja kehonhuolto ovat perusainekset onnistuneeseen kehon palautumiseen, mutta mitä itse kehon palautuminen todellisuudessa tarkoittaa, on osalla hukassa. Yli puolella oppilaista tietoa ei ole riittävästi tai olemassa oleva tieto ei vain siirry tarpeeksi käytäntöön, joka näkyy kehon vajavaisena palautumisena. Lepo sekä kehoa huoltavat menetelmät koettiin ravitsemusta haasteellisemmaksi. Syyt jakautuvat kiireen, laiskuuden ja väsymyksen ympärille.

Tutkimukseni tulokset eivät ole tanssimaailmaa mullistavia, mutta mielestäni nämä keskeisimmät tutkimuksen päätelmät voivat toimia herätyksenä sekä tanssijoille että tanssinopettajille. Etenkin huolestuttavaa on se, ettei suurin osa kyselyyn vastanneista oppilaista koe palautuvansa riittävästi. Mielestäni jokaisella tanssijalla tulisi olla sellainen tietopohja kehon palautumisesta, että se motivoisi heitä huolellisesti suunniteltuun sekä toteutettuun kehonhuolto-ohjelmaan. Luvussa 2.3 totesin eri urheilutoimijoiden lisänneen ravintoneuvontaa urheilijoiden keskuudessa, mikä vaikutti nuoriin positiivisesti. Nuoret alkoivat kantamaan vastuuta omasta ravitsemuksestaan ja sen toteuttamisesta. Voisiko tätä toteuttaa enemmän myös tanssiurheilun ja nimenomaan showtanssin maailmassa? Hetken pohdittuani asiaa väitän, että tanssinopettajien ja tanssikoulujen ottaessa asiakseen tavoitteellisesti harjoittelevien oppilaiden tiedon lisäämisen niin ravinnon kuin levon ja kehonhuollon saralla, voitaisiin heidän itsenäistymistään kohti kehon hyvinvointia edesauttaa. Kehon hyvinvoinnin edesauttaminen ei mielestäni koskaan ole turhaa. Vaikka tavoitteellisesti harjoitteleva ei tähtäisikään ammatilliseen koulutukseen, saisi hän silti tulevaisuuden kannalta tärkeää opastusta kehon hyvinvoinnista.

Mielestäni tanssikoulujen ja tanssinopettajien merkitys kehon palautumisen tiedon lisääntymisessä voisi olla aihe, josta jatkaa opinnäytetyöni kehittämistä. Olisi kiinnostavaa haastatella monien vuosien ajan toimineita tanssinopettajakonkareita ja kuunnella heidän ajatuksiaan siitä, kuinka tanssialaa voisi kehittää aiheen kannalta. Olisi hienoa myös saada tanssinopettajille ja tanssikouluille luotua ohjelmapaketti, joka edistäisi tavoitteellisesti treenaavien oppilaiden tietoutta kehon palautumisesta sekä tarjoaisi kehonhuolto-ohjelman sekä lepo- ja ravintosuositukset kotia toteutettavaksi. Tämä tarjoaisi tanssinopettajille myös yhden uuden urasuunnan tanssin saralla, kun yksi aluevaltaus avautuisi.

Omat tulevaisuuden suunnitelmani opinnäytetyöni aiheen kannalta on jatkaa itseni kehittämistä ja jakaa saamaani tietoa eteenpäin tuleville oppilailleni. Haluan olla kehon hyvinvoinnin lähettiläs ja painottaa turvallisen sekä taloudellisen harjoittelun merkitystä tanssijan tulevaisuuden kannalta. Kehon palautuminen on yhtä tärkeä osa harjoitusarkea kuin itse lajiharjoittelukin.

## LÄHTEET

Aalto, R. 2008. Kuntoilijan Lihashuolto-opas. Jyväskylä: Docendo.

Edu.fi 2010. Tanssi. Opetushallituksen ylläpitämä verkkopalvelu. Viitattu 17.2.2018, <[http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit\\_eri\\_lajeista/tanssi](http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/tanssi)>.

Ilander, O. 2014. Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. Lahti: VK-Kustannus.

Kajala, S. 2012. Liikkuvuuden harjoittaminen. Teoksessa Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus (toim. Antti Mero, Arja Uusitalo, Hannele Hiilloskorpi, Ari Nummela & Keijo Häkkinen), 146–151. Lahti: VK-Kustannus

Laukka, P. 2016. Liiku ja urheile terveenä. Lahti: Fitra.

Mero, A. 2016. Palautumista nopeuttavat menetelmät. Teoksessa Huippu–urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa (toim. Antti Mero, Ari Nummela, Sami Kalaja & Keijo Häkkinen), 640 – 651. Lahti: VK-kustannus

Nummela, A. 2004. Energia-aineenvaihdunta ja kuormitus. Teoksessa Urheiluvalmennus (toim. Antti Mero, Ari Nummela, Kari Keskinen, Keijo Häkkinen), 97–126 Lahti: VK-Kustannus.

Ojala, A., Laaksonen, M., Arjanne, L., 2016. Energian tarve ja saanti. Teoksessa Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa (toim. Antti Mero, Ari Nummela, Sami Kalaja & Keijo Häkkinen), 164–168. Lahti: VK-Kustannus

Ojala, A. & Laaksonen M. Naisurheilijan ravitsemuksen peruspilarit. Teoksessa Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus (toim. Antti Mero, Arja Uusitalo, Hannele Hiilloskorpi, Ari Nummela & Keijo Häkkinen), 146–151. Lahti: VK-Kustannus

Putkisto, M. 2001. Method Putkisto. Pilateksella vahvaksi. Helsinki: Gummerus.

Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P., Montag, H. Käytännön lihashuolto. 2013. Warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. Lahti: VK-Kustannus.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen. Aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus.

Siljamäki, M. 2007. Kehonhuolto. Teoksessa Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan (toim. Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen), 255–263. Helsinki: WSOY

Tarvonen, S. 2012. Kuormituksen hallinta ja ylikuormittuminen urheilulukiossa. Teoksessa Nais-  
ten ja tyttöjen urheiluvalmennus (toim. Antti Mero, Arja Uusitalo, Hannele Hiilloskorpi, Ari Numme-  
la & Keijo Häkkinen) ,194–204. Lahti: VK-Kustannus

Terve urheilija 2018 a. Monipuolinen ja järkevästi rytmitetty harjoittelu. Viitattu 13.3.2018,  
<<http://www.terveurheilija.fi/kymppiiympyra/kehonhuoltojapalautuminen/harjoittelunrytmitysjamonipuolisuus>>.

Terve urheilija 2018 b. Palautuminen. Ravinnolla on erityinen vaikutus palautumiseen, Viitattu 13.3.2018, <<http://www.terveurheilija.fi/kymppiiympyra/urheilijanravitseemus/palautuminen>>.

Uusitalo, A. & Nummela A. 2016. Urheilijan ylikuormitustila. Teoksessa Huippu-urheiluvalmennus. Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa (toim. Antti Mero, Ari Nummela, Sami Kalaja & Keijo Häkkinen.), 625–639. Lahti: VK-Kustannus

Uusitalo, A. 2012. Ylikuormitustila ja palautumiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus (toim. Antti Mero, Arja Uusitalo, Hannele Hiilloskorpi, Ari Nummela & Keijo Häkkinen) , 183–193. Lahti: VK – Kustannus

Vilka, S. 2007. Tutki ja mittaa – Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi. Viitattu 18.12.17, <<http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>>.

Walker, B., Grönholm, M., Salminen, M., Wegelius, I. & Larsson, B. 2014. Urheiluvammat. Ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesioteippaus. Lahti: VK-Kustannus.



Woodworth, S. 2017. Foam Roller. Putkirullaus. Suom. J. Virtamo. Jyväskylä: Docendo.